

Urban Fitness

Af: Aske Holm-Jensen

Træningsprogram Judo niveau 1

Serien af de syv øvelser laves i alt 3 gange.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Squat			___ sets x 10 reps	Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen. Øvelsen kan også kaldes squat
2 - Armbøjning på knæ			___ sets x 8 reps	Knæene sættes i gulvet og overkroppen holdes fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage. Udåndingen skal være et kort og kraftigt stød.
3 - Træk i bælte			___ sets x 8 reps	Sæt bæltet rundt om et dørhåndtag eller lignende, træk et par skridt bagud og læn dig bagover. Træk dig selv op. Øvelsen gøres sværere ved at træde længere ind mod døren.
4 - Lunges			___ sets x 10 reps	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben. Ældre og seniorøvelse
5 - Mavebøjning 1			___ sets x 8 reps	Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse. Træner primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis. Øvelsen kan også kaldes crunch eller situp
6 - "Broen"			___ sets x 8 reps	Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt. Øvelsen kan også kaldes bækkenløft, sædeløft, bridging, glute bridge Ældre og seniorøvelse

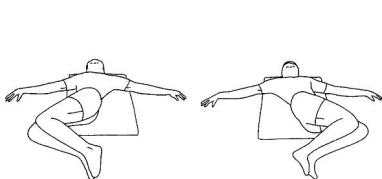
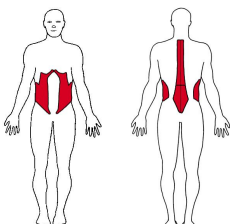
Urban Fitness

Af: Aske Holm-Jensen

Træningsprogram Judo niveau 1

Serien af de syv øvelser laves i alt 3 gange.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Hoftedrejning			— sets x 2x8 reps	Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde til siden og brug mavemuslerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget.